

Der Winter kommt: Fitness-Kur für Mensch und Material



Pro Misha Peter (Bubikon)
www.mischapeter.ch

Der Winter ist für einen «richtigen» Golfer keine verlorene Zeit. Es gibt mittlerweile genug Möglichkeiten, zu spielen und zu trainieren. Wenn Sie dazu noch die letzte Saison analysieren und die richtigen Schlüsse daraus ziehen, steht einem **erfolgreichen Jahr 2012** überhaupt nichts im Weg.

TRAINING TIPPS VOM PRO

Des einen Leid, des andern Freud. Wenn die Kälte Einzug hält in der Schweiz, stellen gefühlte 93,4 Prozent der Leute ihre Golfschläger in die Ecke oder in den Keller – und nehmen stattdessen die Ski raus. Platzhalter nennt man so was...

Wie wäre es aber, wenn Sie es mit Vivaldis «Vier Jahreszeiten» halten würden? Er beschreibt nämlich den dritten und letzten Satz vom Herbst und Winter als Allegro. Allegro heisst frei übersetzt munter. Sind Sie munter und motiviert genug, Ihren Keller leer und die Golfschläger im Auto zu lassen? Die Ski können Sie bei Bedarf jeweils vor Ort mieten...

Überhaupt verstehe ich nicht, wenn es Golfspieler gibt, die im Winter rein gar nichts machen. Nur weil es draussen etwas kälter ist und vielleicht – oh Schreck! – sogar etwas Schnee liegt... Es gibt mittlerweile genug Möglichkeiten, zu trainieren, zu spielen oder sich anderweitig in Schuss zu halten – und damit sogar besser zu werden. Ich habe es schon letztes Jahr geschrieben – nur schon das gibt mir zu denken –, dass im Frühling sonst das Gejammer wieder losgeht, dass man von vorne beginnt, keinen Ball mehr trifft, nicht mehr weiss, wie man den Schläger halten soll, das Gefühl verloren hat und, und, und. Alles unnötig! Erstellen Sie einen Plan, wie Sie golferisch am besten durch den Winter kommen. Am besten in Zusammenarbeit mit Ihrem Pro.

Im Vordergrund steht zuerst einmal eine realistische Einschätzung und Analyse der vergangenen Saison. In welchem Bereich



Yolanda beweist: Gut «eingepackt» kann auch bei kühleren Temperaturen auf der Driving Range trainiert werden.

waren Sie sehr konstant? Wo hatten Sie Einbrüche? Müssen Sie an Ihrer Technik feilen oder am spielerischen Können? Fehlt Ihnen ein Schlag, weil Sie ihn nicht beherrschen? Hook, Slice, Draw, Fade, flacher Ball, Lob Shot, Bunker, Breaking Putts...

Wie steht es mit der Kondition – und der Konzentration? Wie viele Putts brauchen Sie pro Loch im Schnitt? Ist Ihr Material – Griffe, Grooves, Spikes, Schuhe – noch in Ordnung? Oder brauchen Sie sogar ein Fitting? Sind Sie interessiert an neuem Material? Wenn Sie solch eine Analyse offen und ehrlich machen, werden Sie sich jetzt schon freuen auf den Winter.

Apropos Material: Wo geht der clevere Golfer zuerst hin, wenn er neue Schläger kaufen will? Richtig, zum Pro! Und erst nach dieser persönlichen Beratung und Schwunganalyse geht es in den Shop, um zu kaufen.

Ich hatte da mal einen Fall, dem habe ich Stahlschäfte stiff gefittet. Schwere Schäfte mit dicken Griffen. Er war sehr zufrieden und traf den Ball gut. Dann ging er in einen Golfshop und kam mit neuen Hölzern zurück. Ganz stolz präsentierte er

mir Light-Schäfte mit dünnen Griffen und offenbarte mir, dass er damit keinen Ball treffen würde. «Ach, wirklich?», antwortete ich gespielt verwundert. Den Rest der Geschichte erspare ich Ihnen, da sie mit nicht druckfähigen Äusserungen seinerseits endete.

Übrigens: Heute gibt es mit modernsten Mitteln die Möglichkeit, auch indoor Ihre Schläger zu fitten, die neusten Modelle zu testen und die alten im Industriegebiet gleich zu entsorgen. Aus meiner Sicht wird es – wenn überhaupt – nur bei den Fairway-Hölzern grössere Neuerungen geben, die Eisen werden, abgesehen von ein paar Millimetern, die gleichen bleiben.

Vielleicht müssen Sie Ihre Schäfte anpassen? Vielleicht spielen Sie seit 1982 mit Stahlschäften, haben heute aber nicht mehr die Kraft, diese zu bewegen? Sie verstehen, was ich meine? Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Set auch richtig zusammenzustellen. So dass Ihre Distanzen richtig abgedeckt sind und Sie keine zu grossen Lücken haben. Weder bei den langen noch bei den kurzen Schlägen. Ich sehe viele 60-Grad-Wedges im Bag von hohen

Fortsetzung Seite 54 ▶



Frühbucherpreis ab CHF 940.-

Turnierwochen Mas Nou

Spanien | Costa Brava

10. – 17. | 17. – 24. März 2012

birdie-open.com Partner of House of Swiss Golf | www.hosg.ch

Starten sie in Mas Nou an der Costa Brava in die Golfsaison. Das Hapimag Resort liegt mitten in einem der schönsten Golfplätze Spaniens, dem Club de Golf d'Aro, rund 130 km von Barcelona entfernt. Der Platz ist für jede Spielstärke ein Genuss. Die einmalige Aussicht reicht von den Pyrenäen bis zu den Buchten der wunderschönen Costa Brava. Auch der 9-Loch Par 3 Platz lässt nichts zu wünschen übrig. Viele Golf-Schnupperer und Einsteiger haben sich hier von dem bekannten Golfvirus infizieren lassen.

Buchen Sie jetzt:

Auf www.birdie-open.com oder per Email info@birdie-open.com



DRIVE YOUR LOGO
golfart.ch



So ein bisschen Schnee wird Sie doch nicht abhalten, oder? Das sind die Momente, die Golfer von Warmduschern unterscheiden...

Fortsetzung von Seite 52

Handicappern. Mein Rat: raus damit! Sie können ihn noch nicht richtig spielen oder nutzen – das kommt dann schon noch (übrigens auch die Meinung von Butch, Dave und Hank). Dafür haben Sie Platz für einen weiteren Hybrid oder ein weiteres Holz.

Und wenn Sie schon am Fitten sind, dann können Sie sich auch gleich um Ihre Fitness kümmern. Jeden Tag 90 Sekunden für Ihre Kondition. Ein Springseil reicht schon. Oder Sprints an Ort. Im Intervall-Training mit dem 30er-Prinzip. 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause und dann gleich wieder 30 Sekunden Belastung. Sie können auch mit 20 Sekunden anfangen. Aber dafür jeden Tag. Das tut Ihrem Gemüt gut bei dem vielen Nebel und der Dunkelheit, aber auch Ihrer Fitness und Ihren Endorphinen, die mal wieder Ausgang bekommen.

Dazu setzen Sie im Bett (!) noch täglich 90 Sekunden für Ihre Rumpfstabilität ein, die absolut wichtig ist für die nächste Golfsaison. Sie liegen im Bett und ziehen Ihre Füße so zum Gefäss hoch, dass Ihre Knie gebeugt sind. Dann drücken Sie mit

der Gesässmuskulatur Ihren Rumpf Richtung Zimmerdecke und halten das Ganze für 30 Sekunden. Dann, ohne abzusetzen, strecken Sie das linke Bein gerade heraus und halten die Position 30 Sekunden. Dann das Bein langsam abstellen, ohne die Spannung im Rumpf zu verlieren – und 30 Sekunden das rechte Bein strecken. Dann hopp, hopp aus dem Bett und mit gestärkter Mitte in den Tag. Auch hier gilt: Nicht die Menge macht es aus, sondern die Regelmässigkeit.

Jetzt fehlt eigentlich nur noch der Kopf, oder? Mentales, autogenes Training, ohne Grün unter den Füßen. Ohne auf die Driving Range gehen zu müssen, können Sie sich den richtigen Schwungablauf vorstellen. Nehmen Sie ein Video von sich, das Ihr Pro Ihnen sicher schicken kann. Oder gehen Sie auf Youtube und suchen Sie nach guten Golfschwüngen. Schauen Sie diese Bewegungen immer wieder an. Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich jetzt Ihren Schwung vor, so, wie er für Sie perfekt ist. Auch hier ist es wichtig, die Anzahl der Schwünge, die Sie vor Ihrem geistigen Auge sehen, in die Tausende steigen zu lassen. Ihr Gehirn kennt den perfekten Ablauf. Doch, auch Ihr Gehirn...

Die fortgeschrittene Variante wäre dann, den Ton des Treffmoments oder den Wind des Schlägerkopfes bei der Beschleunigung zu hören, ja sogar zu spüren. Wenn Sie dann Ihre Skistöcke gegen die Golfschläger eintauschen, fühlt es sich schon sehr vertraut an – und Sie haben sich die Flausen und Unsicherheiten schon fast ausgetrieben. Ich kann nur immer wieder betonen: Die Regelmässigkeit macht's. Jeden Tag das 30er-Prinzip für Kondition und Rumpf sowie 100 geistige Golfschwünge – dann geraten Sie über den Winter nicht aufs golferische Glatteis...

Wahrscheinlich wird Ihr Pro auch Reisen organisieren. Mein Tipp: Profitieren Sie davon, buchen Sie! Eine Woche nur Golf zu spielen, ist ein wichtiger Schritt für einen positiven Verlauf Ihrer zukünftigen Golfkarriere. Es erlaubt auch dem Pro, noch zielgerichteter mit Ihnen zu arbeiten. Und Sie verbessern Ihr Verständnis zu sehen, was alles nötig ist, um besser zu werden.

Ich wünsche Ihnen einen aktiven Golf-Winter – wir lesen oder sehen uns 2012 wieder.

Sportliche Grüsse, Ihr Mischa

US Masters in Augusta 2012



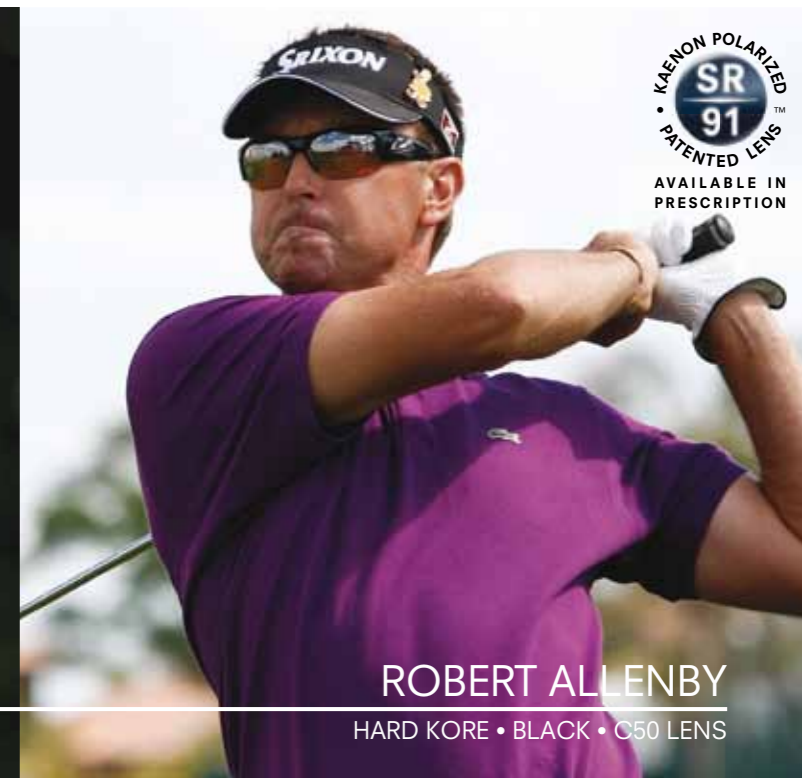
Gönnen Sie sich ein Golferlebnis der Extraklasse und reisen Sie mit Travelclub ans US Masters in Augusta im April 2012. Wir bieten Ihnen vom 3. bis 9. 4. 2012 drei exklusive Programme inklusive «Full Hospitality»

im Northwood Club. Und ein paar Runden Golf auf den Plätzen South Carolina's liegen auch noch drin.

► Infos unter: www.travelclub.ch



CARIN KOCH
EDEN • BLACK • G12 LENS



ROBERT ALLENBY
HARD KORE • BLACK • C50 LENS

